NHAM

NUTRITION FOR
A HEALTHY AND
APPETIZING MEAL

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL NAS ESCOLAS

Planejamento dos Módulos I do Curso de Formação em Segurança Alimentar e Nutricional para as Merendeiras e III do Curso de Educação Alimentar e Nutricional para os Alunos

Este caderno está licenciado com uma Licença Creative Atribuição-
-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional. (CC BY-NC-ND 4.0).

Isso significa que você deve dar o crédito apropriado, prover um link para a licença e indicar se mudanças foram feitas. Você deve fazê-lo em qualquer circunstância razoável, mas de nenhuma maneira que sugira que o licenciante apoia você ou o seu uso.

Você não pode usar o material para fins comerciais.

Se você transformar ou criar a partir do material, você não pode distribuir o material modificado.

Aracaju: THP, 1ª edição, 2025.

NUTRITION FOR
A HEALTHY AND
APPETIZING MEAL

PLANEJAMENTO DOS MÓDULOS I DO CURSO DE FORMAÇÃO EM SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA AS MERENDEIRAS E III DO CURSO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA OS

Educadoras alimentares: Claudia Regina Pereira Campos
Flavia Carolina da Silva Caxico
Jocicleide da Conceição Salvador
Jussara Silva dos Santos
Maria dos Santos Rodrigues
Pricila Alves de Oliveira
Silvanete dos Santos Souza
Valdenice Alves Santos

Apoio Pedagógico Adelaide Nataly dos Santos Almeida

Apoio Técnico em Saúde: Lícia Da Anunciação Muniz
Eduarda Costa Bastos

Apoio técnico à campo: Anny Gabrielly Santos Oliveira

Coordenadora do projeto: Welancleide Alana Cardoso dos Santos

Projeto gráfico: Antonio Ferreira Marinho Bezerra

Realização: The Human Project

Apoio: CMDCA Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente de Santa Luzia do Itanhi · FMDCA

Parceria: ambev Voa · Natural One · Bayer Foundation

SUMÁRIO

7 Metodologia sabores e saberes

9 Curso de Segurança Alimentar para as Educadoras

29 Curso de Educação Alimentar e Nutricional para os Alunos

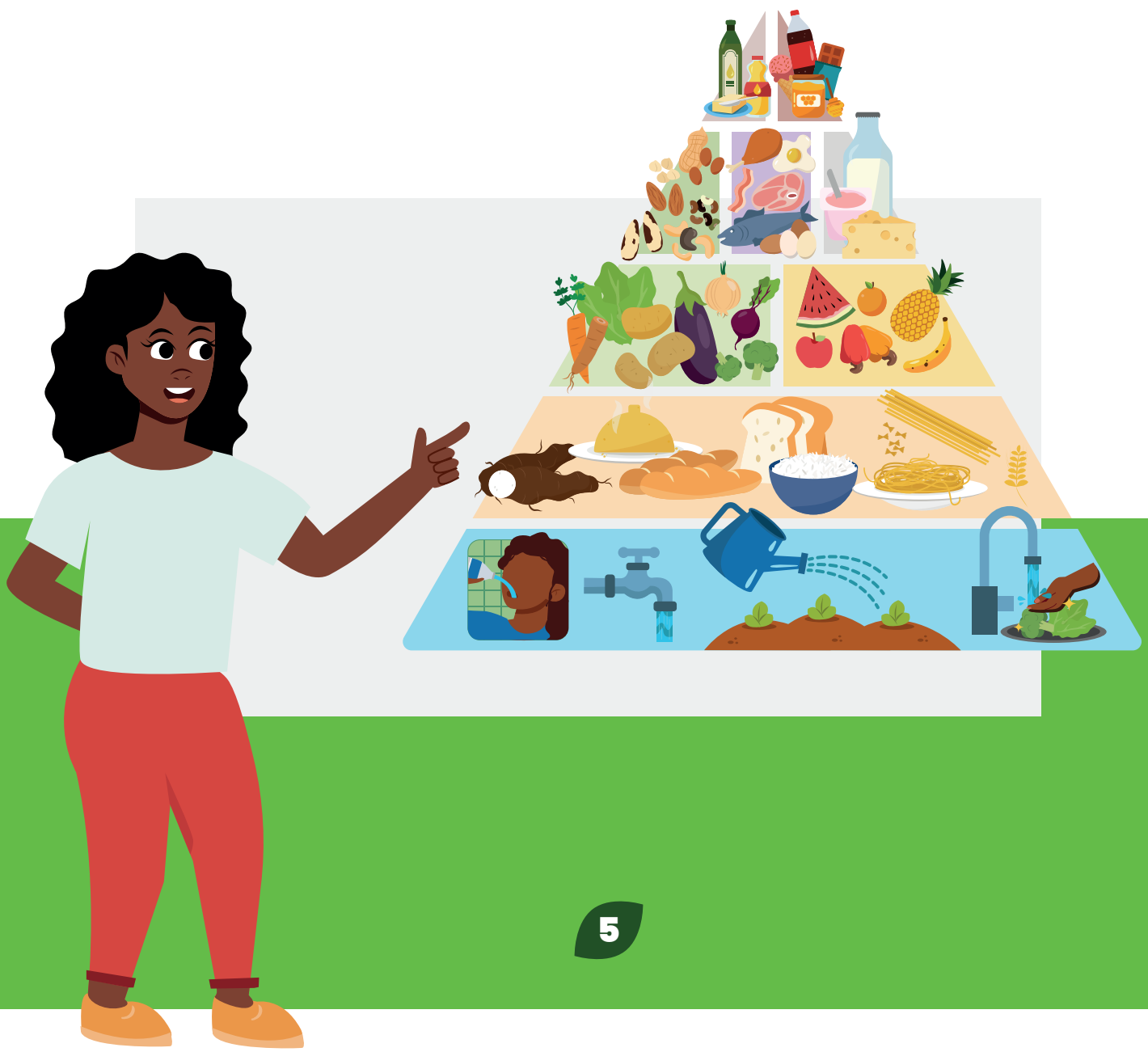
METODOLOGIA

A metodologia do NHAM é implementada por meio de uma abordagem contínua e colaborativa, na qual as merendeiras desempenham um papel de protagonistas. Elas são formadas por meio de uma metodologia ativa de aprendizagem para atuarem como Educadoras Alimentares nas escolas, através de uma formação semanal com as temáticas das diretrizes de segurança alimentar e nutricional, além de contribuírem para o planejamento das atividades a serem desenvolvidas com as crianças e com a produção dos materiais pedagógicos a serem utilizados nas aulas.

Ao assumirem o papel de educadoras alimentares, as merendeiras estabelecem uma parceria com professores, gestores e familiares, garantindo a disseminação eficaz dos conhecimentos adquiridos. Essa colaboração multidisciplinar é fundamental para criar um ambiente educativo abrangente e eficaz, onde as merendeiras desempenham um papel central e essencial na promoção da educação alimentar e nutricional.

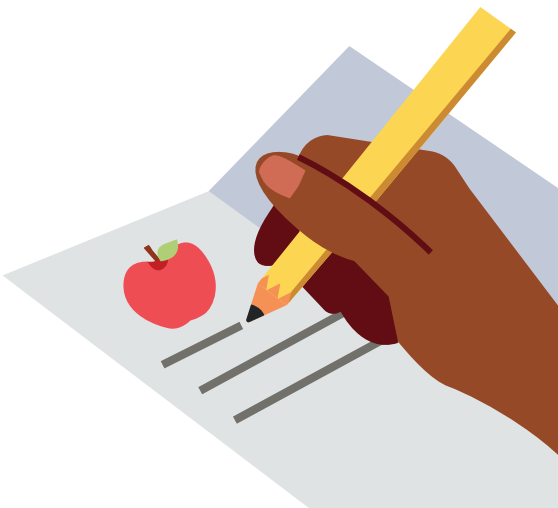
Para facilitar a condução das aulas pelas Educadoras Alimentares, a abordagem metodológica do NHAM foi aprimorada com a integração da tecnologia social **Synapse EI.** Esse modelo se estrutura de maneira abrangente, considerando diferentes aspectos (que será visto abaixo nas etapas: acolher, viver, saber e fazer). Além disso, incorpora a integração entre **“Saberes” e “Sabores”,** combinando a teoria nutricional com experiências sensoriais e gustativas, tornando o processo de ensino mais dinâmico, envolvente e significativo.

Como acontece na prática?



Como mencionado, os encontros formativos semanais acontecem em cada escola com suas respectivas merendeiras. Durante essas formações são trabalhadas diretrizes essenciais para garantir a segurança alimentar e nutricional. Os temas abordados incluem: qualidade e quantidade alimentar; respeito à cultura alimentar; alimentação adequada como um direito humano; valorização da agricultura familiar e o acesso financeiro à alimentação básica. Além disso, encontros mensais promovidos em uma das escolas envolvidas servem para consolidar aprendizados e promover o intercâmbio de experiências entre as merendeiras.

Com uma abordagem participativa, as merendeiras têm a oportunidade de aplicar os conteúdos discutidos nas formações, transformando-os em atividades educativas para os alunos. Esse processo permitiu que a escola se torne um espaço dinâmico de aprendizado, não apenas sobre nutrição, mas também sobre a valorização dos alimentos locais, práticas sustentáveis e hábitos alimentares saudáveis. A metodologia fortalecida por essa prática colaborativa fomentou o envolvimento de toda a comunidade escolar, reforçando a integração entre ensino, alimentação e sustentabilidade.



METODOLOGIA:
saberes e sabores

Esta cartilha está estruturada com base na metodologia NHAM, que organiza o aprendizado em quatro etapas interconectadas: **Acolher, Viver, Saber e Fazer** vivenciado os saberes e os sabores dessa tecnologia. Essa abordagem interativa valoriza as vivências individuais e a realidade da comunidade.

Cada etapa é fundamental no processo educativo:

1. Acolher

O primeiro passo para uma aprendizagem efetiva é a criação de um ambiente acolhedor e seguro. Nesta etapa, incentivamos as educadoras a estabelecer um espaço onde crianças, famílias e a comunidade sintam-se à vontade para compartilhar experiências, expectativas e percepções sobre alimentação. Esse momento inicial fortalece o vínculo e o engajamento no processo educativo.

2. Viver

O aprendizado ganha sentido quando se conecta com a realidade dos participantes. Aqui, experiências práticas são utilizadas para estimular o reconhecimento de alimentos naturais e saudáveis, ajudando a construir uma relação positiva com a alimentação. O objetivo é demonstrar que hábitos alimentares saudáveis são acessíveis, prazerosos e parte do cotidiano.

3. Acolher

Neste momento, aprofundamos o conhecimento sobre a importância nutricional dos alimentos. Em uma linguagem simples e acessível, discutimos aspectos como nutrientes essenciais, origens dos alimentos e a relevância de uma alimentação nutritiva e diversificada. A partir desse conhecimento, o entendimento sobre nutrição se torna mais concreto e aplicável.

4. Viver

O aprendizado se materializa na prática. Nesta última etapa, propomos atividades como o preparo de receitas, experimentação culinária e participação ativa nas hortas escolares. Dessa forma, o conhecimento se transforma em ação, incentivando a autonomia alimentar e consolidando hábitos saudáveis de forma natural e envolvente.

A partir deste momento, iniciaremos a aplicação prática da metodologia, consolidando o papel das Educadoras Alimentares como protagonistas no processo de educação alimentar e nutricional. Esta etapa representa um avanço importante, marcando a atuação e a transição de conteúdo da **Educadora Alimentar formada** para **Educadora Alimentar em Formação,** fortalecendo o conhecimento e a autonomia no desenvolvimento de práticas educativas.

Como base para a elaboração deste documento, foram utilizados o **material de reaplicação** e os **materiais de apoio e pedagógicos desenvolvidos** ao longo de 2024 e 2025 pela equipe NHAM, garantindo a continuidade, a coerência e a fidelidade metodológica das ações.

Aproveite essa experiência e divirta-se ao longo do processo!

Lembre-se de que o aprendizado é mútuo e transformador. Por isso, é fundamental registrar cada etapa com fotografias e garantir a aplicação da lista de presença durante as formações.

ENCONTRO 1

Temática abordada:
Sensibilização e Introdução ao APP NHAM

Local: _____

Data: ___/___/_____ **Dia:** ○ SEG ○ TER ○ QUA ○ QUI ○ SEX

Educadora vigente: _____

Recursos necessários: _____

Estratégia didática: ○ ORAL ○ ORAL + IMAGEM ○ PRÁTICA ○ JOGO ○ INDIVIDUAL ○ COLETIVA

Outras estratégias: _____

Objetivo:

Introduzir o conceito da educação alimentar e o papel transformador das educadoras. Familiarizar as participantes com a metodologia NHAM e com o uso do APP NHAM, que será uma ferramenta para integração e organização das atividades na escola e na comunidade.

ENCONTRO 1

1. Acolher

Dê as boas-vindas e inicie com alongamento divertido.

2. Viver

Conduza uma breve introdução, onde cada educadora possa compartilhar sua experiência e suas expectativas para a capacitação. Explore o que cada uma entende por alimentação saudável e como isso impacta as crianças, famílias, escolas e comunidades com as quais trabalham.

Boas-vindas à Metodologia: Explore o potencial transformador do NHAM, destacando palavras-chave do encontro como expectativa, reconhecimento e jornada educativa. Realize uma atividade simples de alongamento para relaxar e abrir o espaço de aprendizado.

3. Saber

Explique as quatro etapas da metodologia NHAM e como cada uma será aplicada no contexto educacional e familiar. Demonstre também as funcionalidades do aplicativo, enfatizando o seu uso no dia a dia das escolas e comunidades para gerenciar atividades e acessar conteúdo.

4. Fazer

Forme pequenos grupos para uma roda de conversa, incentivando cada grupo a compartilhar o que compreenderam até agora. Discuta como superar os desafios comuns e registre as ideias principais.

ENCONTRO 2

Temática abordada:
Papel da educadora alimentar

Local: _____

Data: ___/___/___ **Dia:** ○ SEG ○ TER ○ QUA ○ QUI ○ SEX

Educadora alimentar regente: _____

Recursos necessários: _____

Estratégia didática: ○ ORAL ○ ORAL + IMAGEM ○ PRÁTICA ○ JOGO ○ INDIVIDUAL ○ COLETIVA

Outras estratégias: _____

Objetivo:

Reflexão sobre o papel da educadora alimentar na promoção de práticas saudáveis e na conscientização alimentar.

ENCONTRO 2

1. Acolher

Inicie com alongamento do corpo e exercícios para relaxamento.

2. Viver

Revise os principais pontos discutidos no primeiro encontro e explore como cada participante percebe seu papel como educadora alimentar.

Discussão Guiada: Convide cada participante a compartilhar como enxergam sua influência na formação de hábitos saudáveis das crianças, famílias e profissionais da escola.

3. Saber

Discussão Guiada: Convide cada participante a compartilhar como enxergam sua influência na formação de hábitos saudáveis das crianças, famílias e profissionais da escola.

4. Fazer

Em grupo, as educadoras criem um plano de ação com iniciativas que poderão implementar em suas escolas para fortalecer a educação alimentar.

ANEXO - ENCONTRO 2

Escola: _____

Educador (a) Alimentar Regente: _____

Data: ___/___/_____ **Dia:** ○ SEG ○ TER ○ QUA ○ QUI ○ SEX

Temática abordada: _____

Palavras-chaves: _____

Objetivo: _____

_____

Estratégia didática: ○ ORAL ○ ORAL + IMAGEM ○ PRÁTICA ○ JOGO ○ INDIVIDUAL ○ COLETIVA

Outras estratégias: _____

Viver (15 min.)	**Saber** (20 min.)	**Fazer** (25 min.)

ENCONTRO 3

Temática abordada:
Alimento como ato social e cultural

Local: _____

Data: ___/___/___ **Dia:** ○ SEG ○ TER ○ QUA ○ QUI ○ SEX

Educadora alimentar regente: _____

Recursos necessários: _____

Estratégia didática: ○ ORAL ○ ORAL + IMAGEM ○ PRÁTICA ○ JOGO ○ INDIVIDUAL ○ COLETIVA

Outras estratégias: _____

Objetivo:

Reconhecer a alimentação como parte da identidade cultural e valorizar a diversidade alimentar.

ENCONTRO 3

1. Acolher

Iniciar com música e relaxamento + respiração divertida.

2. Viver

Roda de conversa: cada participante compartilha uma memória afetiva relacionada à alimentação (prato especial, comida de infância, tradição familiar).

- Degustação de alimentos típicos da região e comparação com os hábitos alimentares atuais.
- Discussão sobre mudanças nos padrões alimentares ao longo do tempo.

3. Saber

- Origem dos alimentos e influência cultural na alimentação.
- Diversidade alimentar e seu impacto na saúde.

4. Fazer

- Construção de uma **linha do tempo da alimentação** na escola e na comunidade.
- Reflexão sobre como resgatar práticas alimentares saudáveis.

ENCONTRO 4

Temática abordada:
Quantidade alimentar e reaproveitamento de alimentos

Local: _____

Data: ___/___/_____ **Dia:** ○ SEG ○ TER ○ QUA ○ QUI ○ SEX

Educadora alimentar regente: _____

Recursos necessários: _____

Estratégia didática: ○ ORAL ○ ORAL + IMAGEM ○ PRÁTICA ○ JOGO ○ INDIVIDUAL ○ COLETIVA

Outras estratégias: _____

Objetivo:

Ensinar práticas de reaproveitamento alimentar e promover a importância de porções adequadas para uma alimentação consciente e sustentável.

ENCONTRO 4

1. Acolher

O que tem na feira do “Seu Joaquim” (Youtube)

2. Viver

Demonstre uma receita prática de reaproveitamento, como brigadeiro de casca de banana, e promova uma discussão sobre economia e sustentabilidade alimentar.

3. Saber

Explique a importância do porcionamento adequado e do reaproveitamento de alimentos para promover uma alimentação saudável e acessível.

4. Fazer

Em duplas, as participantes sugerem receitas que podem ser feitas com sobras, incentivando a troca de ideias e o fortalecimento do conceito de reaproveitamento.

ENCONTRO 5

Temática abordada:
Processamento de alimentos e rotulagem nutricional

Local: _____

Data: ___/___/___ **Dia:** ○ SEG ○ TER ○ QUA ○ QUI ○ SEX

Educadora alimentar regente: _____

Recursos necessários: _____

Estratégia didática: ○ ORAL ○ ORAL + IMAGEM ○ PRÁTICA ○ JOGO ○ INDIVIDUAL ○ COLETIVA

Outras estratégias: _____

Objetivo:

Ensinar a diferenciar os níveis de processamento dos alimentos e compreender os impactos do consumo de ultraprocessados.

ENCONTRO 5

1. Acolher

- Reflexão sobre o consumo de produtos industrializados na alimentação das crianças.

2. Viver

- Atividade prática de **leitura e análise de rótulos** de produtos comuns nas lancheiras escolares.
- Identificação de açúcares, sódio, gorduras e aditivos químicos.

3. Saber

- Diferença entre alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados.
- Como interpretar informações nutricionais e evitar armadilhas da publicidade.

4. Fazer

- Preparo de uma **alternativa caseira** para um alimento ultraprocessado (exemplo: suco natural vs. bebida industrializada).

ENCONTRO 6

Temática abordada:
Reaproveitamento dos alimentos

Local: _____

Data: ___/___/___ **Dia:** ○ SEG ○ TER ○ QUA ○ QUI ○ SEX

Educadora alimentar regente: _____

Recursos necessários: _____

Estratégia didática: ○ ORAL ○ ORAL + IMAGEM ○ PRÁTICA ○ JOGO ○ INDIVIDUAL ○ COLETIVA

Outras estratégias: _____

Objetivo:

Desenvolver habilidades práticas e teóricas em segurança alimentar e nutricional, capacitando as merendeiras para identificar e utilizar alimentos saudáveis e nutritivos.

ENCONTRO 6

1. Acolher

Música de bom dia e exercícios de respiração

2. Viver

Neste momento incluirá uma discussão sobre práticas sustentáveis que podem ser adotadas para evitar o desperdício, seguida da apresentação de exemplos práticos que demonstram como esses alimentos podem ser reaproveitados de maneira eficaz.

3. Saber

Na atividade, usaremos os exemplos trazidos pelas merendeiras no momento saber para explicar os principais nutrientes: proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais. Para isso, será citado exemplo de alimentos e as merendeiras levantarão plaquinhas com informações sobre esses nutrientes e, discutindo suas funções no corpo. Além disso, faremos uma discussão sobre como diferentes métodos de preparo podem afetar o valor nutricional dos alimentos.

4. Fazer

Aplicar o conhecimento teórico na prática, preparando receitas que utilizem alimentos saudáveis.

ENCONTRO 7

Temática abordada:
Direito Humano à alimentação adequada

Local: _____

Data: ___/___/___ **Dia:** ○ SEG ○ TER ○ QUA ○ QUI ○ SEX

Educadora alimentar regente: _____

Recursos necessários: _____

Estratégia didática: ○ ORAL ○ ORAL + IMAGEM ○ PRÁTICA ○ JOGO ○ INDIVIDUAL ○ COLETIVA

Outras estratégias: _____

Objetivo:

Ampliar a compreensão sobre o direito humano à alimentação adequada e seu impacto na qualidade de vida da comunidade.

ENCONTRO 7

1. Acolher

Para iniciar de forma dinâmica, organize as cadeiras em círculo e coloque uma música animada para tocar. Em algumas cadeiras, fixe plaquinhas com temas relacionados ao encontro. Enquanto a música toca, os participantes caminham ao redor das cadeiras e, quando a música parar, cada um se senta. Quem ocupar uma cadeira com plaquinha deve compartilhar algo que já sabe ou ouviu sobre o tema indicado.

2. Viver

Inicie uma discussão perguntando o que significa "ter acesso a uma alimentação adequada" para as participantes.

Promova uma discussão sobre como o direito à alimentação se aplica localmente, considerando as dificuldades e os desafios enfrentados pela comunidade.

3. Saber

Apresente uma visão geral do direito à alimentação e de como ele está relacionado à dignidade e qualidade de vida. Use exemplos de iniciativas locais e globais para ilustrar o conceito.

4. Fazer

Divida os participantes em grupos para que cada um proponha uma ação concreta que poderia ser implementada para promover o direito à alimentação em sua comunidade, como campanhas de conscientização ou parcerias com produtores locais

ENCONTRO 8

Temática abordada:
Envolvimento da comunidade e educação alimentar

Local: _____

Data: ___/___/___ **Dia:** ○ SEG ○ TER ○ QUA ○ QUI ○ SEX

Educadora alimentar regente: _____

Recursos necessários: _____

Estratégia didática: ○ ORAL ○ ORAL + IMAGEM ○ PRÁTICA ○ JOGO ○ INDIVIDUAL ○ COLETIVA

Outras estratégias: _____

Objetivo:

Incentivar a participação da comunidade na promoção da alimentação saudável.

ENCONTRO 8

1. Acolher

Dinâmica do Autorretrato e Valorização Pessoal

Convide cada participante a desenhar um autorretrato e, ao lado, escrever três características físicas que apreciam em si mesmas. Em seguida, peça que compartilhem duas qualidades pessoais e duas qualidades que admiram em sua família.

Após esse momento individual, promova uma roda de conversa para que compartilhem suas reflexões, destacando a importância da valorização pessoal e do apoio familiar na construção de hábitos saudáveis.

2. Viver

- Iniciar com a discussão sobre o papel da família e da comunidade na alimentação infantil.
- Construção coletiva de um **mural** com mensagens e imagens sobre alimentação saudável.

3. Saber

- Estratégias para envolver famílias e comunidades na educação alimentar.
- Como tornar a alimentação saudável mais acessível?

4. Fazer

Planejamento de uma **atividade de educação alimentar** para as famílias (exemplo: oficina de construção de hortas verticalizadas).

ENCONTRO 9

Temática abordada:
Feira dos sabores e saberes

Local: _____

Data: ___/___/___ **Dia:** ○ SEG ○ TER ○ QUA ○ QUI ○ SEX

Educadora alimentar regente: _____

Recursos necessários: _____

Estratégia didática: ○ ORAL ○ ORAL + IMAGEM ○ PRÁTICA ○ JOGO ○ INDIVIDUAL ○ COLETIVA

Outras estratégias: _____

Objetivo:

Revisar os aprendizados do curso e promover uma experiência prática de educação alimentar.

ENCONTRO 9

1. Acolher

Iniciar pedindo que as educadoras formandas, conduzam o alongamento.

2. Viver

- Relembrar dos aprendizados e reflexões sobre a formação.
- Exposição de **receitas e materiais** produzidos pelos participantes.

3. Saber

- Troca de experiências e relatos sobre o impacto das aulas.

4. Fazer

- Organização de uma **feira gastronômica** com degustação de pratos preparados pelos participantes.

CURSO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

PARA ALUNOS

Após a realização da formação com as educadoras alimentares, que teve como foco a temática da **Segurança Alimentar e Nutricional,** AS EDUCADORAS ALIMENTARES passaram a refletir sobre os desafios e as potencialidades presentes no contexto escolar relacionados ao acesso, ao consumo e à valorização dos alimentos. Essa etapa foi fundamental para fortalecer a compreensão sobre o papel da escola na promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis.

A partir desse momento, inicia-se o **planejamento detalhado do curso de Educação Alimentar e Nutricional,** que orientará as próximas ações com os alunos das escolas participantes, garantindo que o conteúdo seja trabalhado de forma articulada e contextualizada à realidade das comunidades escolares.

PLANO DE AULA 01

Escola:
EMEF REUNIDAS, EMEI CINDERELA, EMEI SÍTIO DO PICAPAU AMARELO, EMEF SENADOR LEITE NETO

Período:
Entre os meses agosto a novembro

Dia: ○ SEG ○ TER ○ QUA ○ QUI ○ SEX

Temática abordada: Avaliação do estado nutricional

Palavras-chaves:
Apresentação do Nham - estado nutricional- alimentação saudável

Objetivo: Sensibilizar as crianças sobre a importância das educadoras alimentares no contexto escolar.

Estratégia didática: (X) ORAL ( ) ORAL + IMAGEM (X) PRÁTICA ( ) JOGO ( ) INDIVIDUAL (X) COLETIVA

Outras estratégias: _____

Recursos didáticos: Som, livro sensorial NHAM, balança, fita métrica e tabela do diagnóstico para o estado nutricional.

PLANO DE AULA 01

Descrição da atividade:

Iniciaremos com a apresentação do projeto NHAM, cujo principal objetivo é promover a segurança alimentar e nutricional nas escolas municipais. A tecnologia social destaca o protagonismo da merendeira e do agricultor familiar, adotando uma abordagem colaborativa e participativa que envolve toda a rede de apoio escolar. Atualmente, nos povoados Pedra Furada, Priapu, Sede, Bomviver e distritos Crasto e Cajazeiras, as merendeiras estão desenvolvendo atividades envolvendo: profissionais da escola, alunos, família e comunidade.

Acolher

Apresentação das educadoras alimentares, projeto NHAM e alongamento.

Viver (05 min.)

Iniciar o encontro informando que a oficina falará sobre avaliação do estado nutricional. Em seguida, o grupo irá perguntar aos participantes se eles já se pesaram em casa e por que acham que isso é importante.

Saber (20 min.)

Realizar a avaliação do estado nutricional: medir peso e altura das crianças e registrar os dados em tabela.

Fazer (20 min.)

Propor que cada criança faça um desenho de algo que gosta relacionado à fruta ou alimentação. Finalizar com o momento do lanche, reforçando a importância de escolhas saudáveis.

PLANO DE AULA 02

Escola:
EMEF REUNIDAS, EMEI CINDERELA, EMEI SÍTIO DO PICAPAU AMARELO, EMEF SENADOR LEITE NETO

Período:
Entre os meses agosto a novembro

Dia: ○ SEG ○ TER ○ QUA ○ QUI ○ SEX

Temática abordada: Alimentação e Memórias Afetivas

Palavras-chaves:
Cultura alimentar – História – Comunidade – Afeto

Objetivo: Reconhecer a importância dos alimentos típicos da comunidade e valorizar as memórias afetivas relacionadas à alimentação local.

Estratégia didática: (X) ORAL ○ ORAL + IMAGEM (X) PRÁTICA ○ JOGO ○ INDIVIDUAL (X) COLETIVA

Outras estratégias: Roda de conversa, construção coletiva, expressão oral

Recursos didáticos: Imagens ou alimentos típicos da região, cartolina, pincel atômico, fitas adesivas, materiais para colagem.

PLANO DE AULA 02

Descrição da atividade:

Acolher

Cada participante escolhe ou recebe um alimento típico do local (ou a imagem dele) e compartilha com o grupo uma lembrança ou história relacionada a esse alimento.

Viver (05 min.)

Montagem coletiva de uma “linha do tempo alimentar” da comunidade escolar. As crianças e educadores utilizam imagens, relatos e desenhos para representar como os hábitos alimentares mudaram ao longo das gerações.

Saber (20 min.)

Roda de conversa sobre como as crianças se alimentam e o que é uma alimentação saudável. Incentivar o diálogo sobre os alimentos mais consumidos e suas origens.

Fazer (20 min.)

Piquenique coletivo com alimentos saudáveis trazidos pelas crianças ou oferecidos pela escola.

PLANO DE AULA 03

Escola:
EMEF REUNIDAS, EMEI CINDERELA, EMEI SÍTIO DO PICAPAU AMARELO, EMEF SENADOR LEITE NETO

Período:
Entre os meses agosto a novembro

Dia: ○ SEG ○ TER ○ QUA ○ QUI ○ SEX

Temática abordada: A Importância da variedade dos Alimentos

Palavras-chaves:
Alimentação colorida – Saúde – Diversidade alimentar

Objetivo: Estimular o reconhecimento das cores dos alimentos e promover a compreensão de que uma alimentação colorida é sinônimo de uma alimentação saudável e equilibrada.

Estratégia didática: (X) ORAL ( ) ORAL + IMAGEM (X) PRÁTICA ( ) JOGO ( ) INDIVIDUAL (X) COLETIVA

Outras estratégias: _____

Recursos didáticos: Cartazes ou figuras de alimentos coloridos, utensílios de cozinha, ingredientes para a oficina de sopa, mesa e panelas.

PLANO DE AULA 03

Descrição da atividade:

Acolher

Atividade de alongamento coletivo para preparar o corpo e integrar o grupo.

Viver (05 min.)

Roda de conversa: “Qual é a cor do seu alimento favorito?”

Explique que nosso corpo precisa de várias cores de alimentos, pois cada uma tem um papel importante na saúde.

Proponha a brincadeira “Se eu fosse um super-herói, qual alimento me daria poderes?”, estimulando a criatividade e o diálogo.

Saber (20 min.)

Apresentar os grupos de alimentos conforme suas cores (ex.: vermelhos, verdes, amarelos) e discutir seus benefícios para o corpo.

Fazer (20 min.)

Oficina culinária: preparo coletivo de uma **sopa colorida,** envolvendo as crianças em etapas simples da receita, como lavar, descascar e misturar ingredientes

PLANO DE AULA 04

Escola:
EMEF REUNIDAS, EMEI CINDERELA, EMEI SÍTIO DO PICAPAU AMARELO, EMEF SENADOR LEITE NETO

Período:
Entre os meses agosto a novembro

Dia: ○ SEG ○ TER ○ QUA ○ QUI (X) SEX

Temática abordada: Oficina culinária cultural

Palavras-chaves:
Ingredientes – Culinária – Cooperação – Criatividade

Objetivo: Proporcionar às crianças o aprendizado sobre os principais ingredientes do bolo e o processo de preparo, de forma prática e participativa.

Estratégia didática: (X) ORAL ○ ORAL + IMAGEM ○ PRÁTICA ○ JOGO ○ INDIVIDUAL (X) COLETIVA

Outras estratégias: _____

Recursos didáticos: Utensílios de cozinha, ingredientes para o bolo, tigelas, colheres, aventais e fogão.

PLANO DE AULA 04

Descrição da atividade:

Acolher

Formar um círculo com todos os participantes e cantar a música **"Vamos Fazer uma Ginástica"** como dinâmica de integração e animação.

Viver (30 min.)

Roda de conversa sobre os ingredientes do bolo: quais conhecem, como são usados e em quais ocasiões fazem bolos em casa.

Saber (30 min.)

Explorar os diferentes tipos de bolo, mostrando que há várias formas de preparo e combinações possíveis.

Apresentar visualmente os ingredientes e seus papéis na receita (ex.: farinha, ovos, açúcar, fermento etc.).

Fazer (45 min.)

Oficina culinária: preparação de um **bolo simples,** com a participação ativa das crianças em todas as etapas, incentivando o trabalho em equipe e o aprendizado prático.

PLANO DE AULA 05

Escola:
EMEF REUNIDAS, EMEI CINDERELA, EMEI SÍTIO DO PICAPAU AMARELO, EMEF SENADOR LEITE NETO

Período:
Entre os meses agosto a novembro

Dia: ○ SEG ○ TER ○ QUA ○ QUI (X) SEX

Temática abordada: Indivíduo (Criança)

Palavras-chaves:
Comunicação - Comportamento - Descoberta

Objetivo: Promover experiências alimentares positivas para ajudar as crianças a desenvolver hábitos alimentares saudáveis desde cedo.

Estratégia didática: (X) ORAL ○ ORAL + IMAGEM (X) PRÁTICA ○ JOGO ○ INDIVIDUAL (X) COLETIVA

Outras estratégias: _____

Recursos didáticos: Frutas - Vegetais - Verduras - Alimentos em geral; Lembrancinhas de feltro.

PLANO DE AULA 05

Descrição da atividade:

Acolher

ATIVIDADE SENSIBILIZATÓRIA: Por meio de um pequeno teatro, será apresentada uma história que destacará as frutas, verduras, os vegetais e os alimentos saudáveis para um bom desenvolvimento. Além disso, serão apresentados também os alimentos que devemos evitar e quais hábitos alimentares devemos adotar.

Viver (05 min.)

Segue a história criada pela educadora de alimentação e nutrição, Valdenice, do distrito Crasto, Santa Luzia do Itanhy, SE:

- **Pedrinho:** Olá Pessoal, Como vocês estão? Me chamo Pedrinho e gostaria de compartilhar uma experiência incrível que tive com a Tia Val em relação à alimentação. Sabe, pessoal, eu nunca fui fã de frutas e verduras, mas em um dia tudo mudou! Toda vez que eu vinha para a escola, minha mochila estava cheia de doces e biscoitos. Até que aconteceu o seguinte:
- **Tia Val:** Pedrinho, que tal fazermos um lanche?
- **Pedrinho:** Ah, não Tia não quero não! Trouxe o meu lanche
- **Tia Val:** E o que você trouxe pra o lanche? Pedrinho começou abrir sua mochila, e mostrar o que havia trazido.
- **Pedrinho:** Tia, trouxe biscoito de chocolate.

PLANO DE AULA 05

- **Tia Val:** Você sabia que isso não é saudável? Talvez seja por isso que você está bem magrinho. Que tal trocarmos por alimentos nutritivos e saudáveis, ricos em vitaminas e minerais? Qual a fruta você gosta?
- **Pedrinho:** Tia não lembro bem, mas você tem alguma fruta na cantina que possa me deixar forte?
- **Tia Val:** Claro tem maçã, abacaxiii... São frutas nutritivas, e saudáveis. Você sabe por que é importante comer frutas?
- **Pedrinho:** Não, não sei!
- **Tia Val:** As frutas são ótimas fontes de fibra, vitamina A, antioxidantes que ajudam a manter você saudável. Você sabe como a comida da escola é preparada?
- **Pedrinho:** Não, sei Tia!
- **Tia Val:** Preparamos as refeições com os alimentos da horta de agricultores locais da nossa cidade. Seguimos um cardápio variado o que torna as refeições bem coloridas para garantir que você receba todos os nutrientes necessários. Qual o seu prato favorito na hora do lanche?
- **Pedrinho:** Gosto muito de sopa!
- **Tia Val:** Ah que bom, mas me diga, você acha que a sopa é gostosa?
- **Pedrinho:** Sim, sim!
- **Tia Val:** Você sabe quais ingredientes a Tia coloca na sopa?
- **Pedrinho:** Não faço ideia!
- **Tia Val:** Colocamos aipim, frango, feijão, cenoura e batatinha. Por isso fica tão amarelinha e gostosa!
- **Pedrinho:** Entendi, Tia! E o que a senhora fez hoje pra merenda?
- **Tia Val:** Hoje fizemos Sopa!
- **Pedrinho:** Vou querer tia, e prometo que vou tentar comer mais frutas e verduras, a partir de agora!

PLANO DE AULA 05

Saber (20 min.)

Com base na contação de história, as educadoras farão algumas perguntas para as crianças e reforçarão os acordos construídos pelas professoras no último encontro. Para isso, elas levarão um cartaz de combinados semelhante ao que as crianças têm na sala de aula. Em seguida, será realizado uma caça ao tesouro com as frutas, verduras, vegetais e alimentos apresentados na história.

Com as dicas:

1. Queridos alunos, vamos em busca ao tesouro: A primeira dica está onde as crianças sentam na hora do lanche.
2. Parabéns, Você achou a segunda pista: Sou um objeto que separa espaços, posso ser aberta e fechada quando desejada.
3. Minha função é manter minha privacidade. O que sou? Agora vá até o bebedouro e encontre a próxima pista.
4. Sou uma peça essencial na cozinha e comigo é fácil preparar a refeição, chamas fortes e quentes são a minha assinatura!
5. Parabéns, Você achou a última pista! Retorne para o lugar de início, e vocês encontrarão o tesouro!

Fazer (20 min.)

Após a caça ao tesouro, as educadoras alimentares promoverão um piquenique para as crianças vivenciarem experiências alimentares positivas. Como lembrança deste encontro, cada criança levará para casa uma fruta, verdura, um vegetal ou algum alimento de feltros, apresentados na história.

“Educar para a alimentação é semear consciência, colher saúde e nutrir o futuro.”

Realização:

The Human Project

Apoio:

CMDCA
CONSELHO MUNICIPAL DOS DIREITOS DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE DE SANTA LUZIA DO ITANHI

FMDCA

Parceria:

ambev voa

Natural One

BAYER | Foundation

NUTRITION FOR
A HEALTHY AND
APPETIZING MEAL